

<b>Trouble bipolaire</b>	Trouble de santé mentale
--------------------------	--------------------------

Définition	Les étudiants aux prises avec cette problématique...
<p><b>Définition selon le <i>DSM-IV</i></b></p> <p>Le trouble bipolaire est une maladie qui touche la régulation et l'équilibre de l'humeur. Ce trouble est caractérisé par la survenue généralement répétée <b>d'épisodes dépressifs en alternance avec des épisodes de manie</b>. Les fluctuations d'humeur sont extrêmes sans qu'il y ait nécessairement un déclencheur et elles paraissent très souvent disproportionnées aux événements. Parfois, il arrive même que certaines personnes ressentent les deux états à la fois. Le trouble bipolaire est un trouble qui altère le jugement de la personne lorsqu'elle vit l'un ou l'autre des épisodes.</p> <p><b>Symptômes liés à la dépression</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humeur dépressive.</li> <li>• Fatigue et perte d'énergie.</li> <li>• Problèmes de sommeil (dormir peu ou trop).</li> <li>• Troubles de l'appétit.</li> <li>• Perte d'intérêt pour ses activités quotidiennes.</li> <li>• Agitation ou le ralentissement psychomoteur.</li> <li>• Sentiment de dévalorisation et de culpabilité excessive.</li> <li>• Difficulté à se concentrer, indécision.</li> <li>• Pensées de mort récurrentes.</li> </ul> <p><b>Symptômes liés aux épisodes de manie</b></p> <p>L'épisode de manie fait référence à une période délimitée durant laquelle l'humeur est élevée de façon anormale et persistante, pendant au moins une semaine. Voici quelques symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• changement sévère de l'humeur;</li> <li>• augmentation excessive de l'estime de soi ou idées de grandeur;</li> <li>• diminution du besoin de sommeil;</li> <li>• propos rapides et disparates, volonté de parler constamment, pensées rapides;</li> <li>• fuite des idées ou sensation subjective que les pensées défilent;</li> <li>• énergie sans limite, enthousiasme débordant et hyperactivité;</li> <li>• distractivité (difficulté à conserver son attention);</li> <li>• comportements ayant des conséquences fâcheuses (exemple : achats extravagants, conduite automobile imprudente, investissements risqués, etc.).</li> </ul>	<p>Les étudiants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se retrouvent souvent isolés des autres;</li> <li>• peuvent avoir des conduites dépressives inquiétantes;</li> <li>• éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions;</li> <li>• éprouvent des difficultés à respecter les limites lors d'épisode de manie;</li> <li>• éprouvent des difficultés à gérer leur impulsivité en épisode de manie;</li> <li>• éprouvent de la difficulté à se concentrer et à mémoriser l'information;</li> <li>• manquent très souvent de confiance en soi;</li> <li>• se fatiguent plus rapidement.</li> </ul> <p><b>Certaines caractéristiques influençant l'apprentissage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à se concentrer sur la tâche, à mémoriser.</li> <li>• Difficulté à demeurer attentif sur une longue période.</li> <li>• Perceptions souvent erronées.</li> <li>• Difficulté reliée à l'organisation.</li> <li>• Diminution de l'enthousiasme, de l'énergie OU comportement inverse en phase maniaque.</li> <li>• En phase manie, la personne peut être plus agitée en classe et ressentir le besoin de bouger.</li> <li>• Au contraire, elle peut être excessivement calme et passer inaperçue dans la classe.</li> <li>• Difficulté à organiser ses idées.</li> <li>• Lenteur d'exécution lorsqu'elle est en phase dépressive.</li> <li>• Fatigue importante, humeur instable.</li> <li>• Difficulté à établir ou à maintenir des relations sociales (due à l'instabilité émotionnelle).</li> <li>• Difficulté à gérer les problèmes du quotidien.</li> <li>• Impulsivité marquée en phase maniaque.</li> <li>• Prise de la parole plus fréquente en phase manie.</li> </ul>

### Stratégies pédagogiques gagnantes

- Intervenir discrètement auprès de l'étudiant.
- Établir clairement les attentes pour le cours et les répéter, si nécessaire.
- Respecter le rythme et la progression de l'étudiant sans céder aux manipulations.
- Établir avec lui des objectifs réalistes et des priorités à court terme.
- Inscrire le menu du cours au tableau (aide à l'organisation).
- Favoriser, par des encouragements et par un appui personnel, la poursuite de ses efforts à l'intérieur de ses études.
- Établir des règles de classe claires et faire respecter les consignes comme pour les autres étudiants.
- Aider l'étudiant à faire des liens ou des associations qui rendent la mémorisation plus facile.
- Relier les nouveaux apprentissages à des acquisitions anciennes.
- Expliquer pourquoi le nouvel apprentissage sera utile.
- Graduer du plus simple au plus complexe, du concret à l'abstrait, d'un seul élément à plusieurs éléments.
- Demander à l'étudiant d'utiliser un agenda.
- Faire une synthèse du contenu vu en classe en fin de cours.
- Présenter un contenu de cours bien structuré et ordonné.
- Rendre disponibles les notes de cours (à l'avance si possible).
- Varier les méthodes pédagogiques à l'intérieur d'un cours pour garder l'étudiant attentif.
- Réserver un espace sur le tableau pour les rappels de notions antérieures ou les mots importants à retenir.
- Faire fréquemment des rappels pour les travaux à remettre.
- Éviter les annotations dévalorisantes lors de la correction.
- Structurer les cours sous forme de fiches qui résument l'essentiel du cours.
- Utiliser des couleurs pour favoriser la mémorisation.
- Donner plusieurs exemples concrets pour soutenir le contenu.

### Les trois principaux types de trouble bipolaire

Le trouble bipolaire de type I est caractérisé par un ou plusieurs épisodes maniaques ou mixtes (deux états à la fois) habituellement accompagnés d'épisodes dépressifs majeurs.

Le diagnostic de trouble bipolaire II réfère à l'association d'au moins un épisode dépressif majeur et d'un épisode d'hypomanie. Bien que l'hypomanie corresponde à une forme atténuée de la manie, la forme bipolaire de type II n'en reste pas moins difficile et le taux de suicide est tout aussi important.

Le trouble bipolaire de type III ne fait pas l'objet de consensus chez les auteurs, car pour certains d'entre eux, il s'agit d'un trouble associant les dépressions récurrentes et les antécédents familiaux de troubles bipolaires ou bien des dépressions survenant chez des personnes présentant un tempérament de base particulier.

### Qui peut développer un trouble bipolaire?

Le trouble bipolaire touche près de 2% de la population. Si l'on considère toutes les formes possibles du trouble bipolaire, certaines études montrent que 5 à 6 personnes sur 100 en sont atteintes. La probabilité de développer le trouble sera d'autant plus grande si l'on retrouve dans la famille d'autres personnes souffrant de la maladie. Ce trouble apparaît généralement entre 15 et 19 ans et une deuxième tendance existe entre 20 et 24 ans.

**Quelles sont les causes du trouble bipolaire?**

Les causes du trouble bipolaire ne sont toujours pas connues. Cependant, des facteurs biologiques seraient impliqués. On connaît l'existence de 12 anomalies dans la production de neurotransmetteurs, ainsi que des anomalies hormonales, notamment du cortisol (impliqué en situation de stress). Des facteurs génétiques expliqueraient la prédisposition familiale, c'est donc l'interaction de facteurs biologiques et environnementaux qui explique le mieux l'apparition d'un trouble bipolaire.

**Comorbidité**

Il est important de noter que le trouble bipolaire est difficile à diagnostiquer et est souvent confondu avec la dépression.

D'autres troubles accompagnent souvent le trouble bipolaire : trouble panique, trouble obsessionnel compulsif, trouble d'alimentation excessive et toxicomanie.

**Conseils**

- Évitez de discuter du vécu personnel de l'étudiant; validez les besoins et émotions de la personne et invitez-la à en parler aux professionnels concernés.
- Reconnaître l'amélioration des comportements et valider avec la personne.
- Si vous sentez un danger pour la personne, parlez-en immédiatement aux professionnels des Services adaptés.
- Il faut avoir les mêmes exigences qu'avec les autres, tout en tenant compte des difficultés qu'éprouve la personne.
- Si l'étudiant adopte des conduites inacceptables, vous intervenez comme pour les autres étudiants qui manifesteraient le même type de comportement.
- Discuter ouvertement de la problématique avec l'étudiant en lien avec ses apprentissages afin de favoriser un échange pouvant déboucher sur des façons constructives de se comporter en raison des différences.
- Respecter le rythme de progression de l'étudiant et sa capacité de s'adapter aux situations nouvelles.

**Sources**

- Fondation des maladies mentales : <http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr/p/aider-une-personne/les-maladies-mentales/trouble-bipolaire>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : [http://www.camh.net/fr/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Mental\\_Health\\_Information/Bipolar\\_Disorder/index.html](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Bipolar_Disorder/index.html)
- Agence de santé publique du Canada : [http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/chap\\_2-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/chap_2-fra.php)
- Institut universitaire en santé mentale : <http://www.institutsmq.qc.ca/maladies-mentales/troubles-de-la-personnalite/index.html>
- Hôpital Louis-H. Lafontaine : <http://www.hlhl.qc.ca/hopital/sante-mentale.html>
- Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de trouble anxieux, dépressif ou bipolaire : <http://www.revivre.org/accueil.php>
- Association canadienne pour la santé mentale : [http://www.cmha.ca/bins/content\\_page.asp?cid=3-86-92&lang=2](http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=3-86-92&lang=2)